

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM KURIKULUM MERDEKA

Nama Penyusun : _____
NIP : _____
Nama Sekolah : _____
Mata pelajaran : _____
Fase, Kelas / Semester : _____
Tahun Ajaran : _____

A. IDENTITAS	
Nama Penyusun	:
Sekolah / Madrasah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat) / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 7 / AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu melakukan berbagai latihan kebugaran jasmani sederhana dengan semangat dan teknik yang benar. ▪ Siswa mampu menjaga sikap disiplin dan tanggung jawab saat melakukan kegiatan fisik bersama teman. ▪ Siswa mampu menjelaskan pentingnya pola hidup sehat dalam menjaga kebugaran tubuh sehari-hari.	
2. DIMENSI PROFIL LULUSAN	
1. ☐ Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME 2. ☐ Kewargaan 3. ☐ Penalaran Kritis 4. ☐ Kreativitas 5. ☐ Kolaborasi 6. ☐ Kemandirian 7. ☐ Kesehatan 8. ☐ Komunikasi	
C. DESAIN PEMBELAJARAN	
1. TUJUAN PEMBELAJARAN	
▪ Siswa dapat memahami dan menerapkan berbagai latihan fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. ▪ Siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik melalui koordinasi gerak tangan dan kaki, keseimbangan, serta kelincahan. ▪ Siswa dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik, pola makan yang seimbang, dan kebiasaan sehat lainnya. ▪ Siswa dapat menunjukkan kedisiplinan dan kerja sama dalam melaksanakan latihan serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik kelompok.	
2. PRAKTIK PEDAGOGIK	
▪ Pendekatan Pembelajaran Mendalam (sadar, bermakna, penuh kebahagiaan) ▪ Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan berkelompok. ▪ Metode PJBL	
3. MITRA PEMBELAJARAN	
▪ Warga lingkungan sekolah/madrasah ▪ Komunitas Bahasa Indonesia	
4. LINGKUNGAN PEMBELAJARAN	
▪ Pembelajaran dapat memanfaatkan lingkungan sekolah/madrasah sebagai ruang fisik. ▪ Penggunaan platform online / digital untuk menambah wawasan siswa dan melatih literasi digital. ▪ Budaya belajar yang mendorong partisipasi aktif siswa, serta menumbuhkan rasa ingin tahu melalui diskusi, kerja tim, maupun kolaborasi.	

D. PENGALAMAN BELAJAR

1. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Latihan Kekuatan Otot.
- Latihan Daya Tahan Otot.

2. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembukaan:

1. Mengucapkan salam
2. Berdoa menurut keyakinan masing-masing
3. Mengecek kehadiran
4. Pembiasaan
5. **Apersepsi:** Guru menanyakan kepada siswa, “Anak-anak, Bagaimana perasaan kalian setelah berlari atau bermain di luar?” dan guru memperkenalkan aktivitas kebugaran jasmani.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang aktivitas kebugaran jasmani

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 76)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Latihan Kekuatan Otot (halaman 86)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi latihan kekuatan otot.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan latihan kekuatan otot.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh latihan kekuatan otot.
 - B. **Latihan Daya Tahan Otot (halaman 88)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi latihan daya tahan.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan latihan daya tahan.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh latihan daya tahan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 90)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 90)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil rumusan yang sudah kalian buat, berilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 90)
 - Siswa diminta untuk mengikuti intruksi yang ada pada lembar kerja.
6. **Dunyawiyah (halaman 91) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa apa kegiatan positifmu setelah memahami kebugaran jasmani.
 - Siswa diminta untuk menuliskan pada kolom kegiatan.
7. **Ukhrwiyah (halaman 91) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang kebugaran jasmani?
 - Apakah kamu sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik di rumah?
 - Mengapa penting bagi kita untuk menjaga kebugaran tubuh dan berolahraga secara rutin?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Melakukan latihan kebugaran jasmani sederhana (seperti lari, lompat, atau peregangan) dengan teknik yang benar dan menunjukkan sikap disiplin serta kerja sama dalam kegiatan kelompok.

No	Nama	Aspek									Rata-rata
		Kelancaran			Ketuntasan			Pelafalan			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											

Kelancaran:

1. Jeda lama dalam berkomunikasi
2. Sedikit jeda dalam berkomunikasi
3. Berkomunikasi tanpa jeda yang lama

Ketuntasan:

1. Kesulitan berkomunikasi
2. Sedikit kesulitan berkomunikasi
3. Berkomunikasi dengan baik

Pelafalan:

1. Kesulitan melafalkan
2. Sedikit kesulitan melafalkan
3. Lancar melafalkan

F. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

- Pengayaan: Kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan guru untuk siswa yang memiliki minat tinggi terhadap topik/kegiatan pembelajaran atau memperlihatkan penguasaan kompetensi yang lebih tinggi dibanding kompetensi yang sedang dipelajari.

Remedial

- Remedial: Kegiatan pembelajaran untuk peserta didik yang ingin memperkuat pemahaman pada kompetensi sebelum kompetensi yang sedang di pelajari atau untuk peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi yang lebih rendah dibanding kompetensi yang sedang dipelajari.

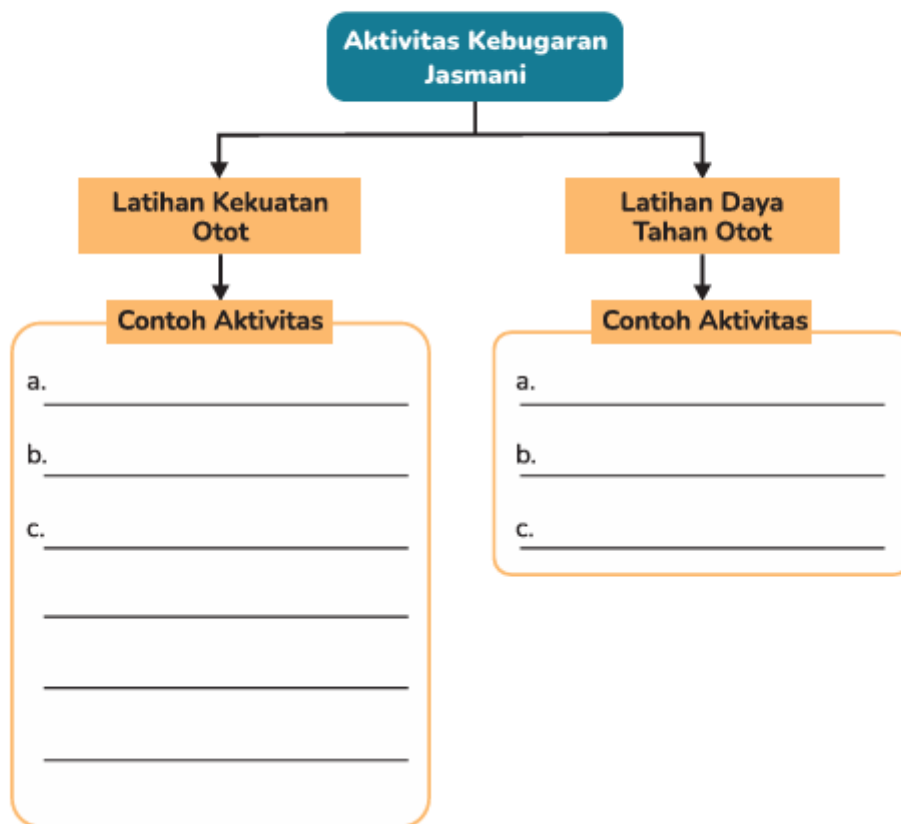
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Lengkapilah peta konsep di bawah ini!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan kelas peta konsep di atas, berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Buatlah poster tentang kebugaran jasmani yang mencakup pentingnya olahraga, jenis latihan, dan manfaatnya.

PJOK Untuk SD/MI

90

Kelas 4 Fase B

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Tujuan dari aktivitas kebugaran jasmani adalah...
 - a. Menambah berat badan
 - b. Menjadi kurus
 - c. Menjaga daya tahan dan kebugaran tubuh
 - d. Menghindari kegiatan luar
2. Push up melatih otot...
 - a. Perut
 - b. Lengan
 - c. Paha
 - d. Betis
3. Sit up bertujuan untuk melatih otot...
 - a. Kaki
 - b. Leher
 - c. Perut
 - d. Pundak
4. Squat jump digunakan untuk melatih otot...
 - a. Lengan
 - b. Telinga
 - c. Paha dan betis
 - d. Jari tangan
5. Aktivitas kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan secara...
 - a. Kadang-kadang
 - b. Saat sakit
 - c. Teratur dan rutin
 - d. Saat hujan saja
6. Agar tidak cedera saat berolahraga, kita harus...
 - a. Makan banyak
 - b. Tidak minum
 - c. Pemanasan terlebih dahulu
 - d. Langsung lompat
7. Lari cepat dapat melatih...
 - a. Kelenturan
 - b. Kecepatan
 - c. Daya tahan
 - d. Keseimbangan
8. Pendinginan dilakukan setelah olahraga untuk...
 - a. Menghindari tidur
 - b. Menurunkan suhu tubuh dan detak jantung
 - c. Menambah tenaga
 - d. Melatih otot

9. Salah satu alat yang digunakan dalam latihan kekuatan adalah...
 - a. Timbangan
 - b. Kursi
 - c. Dumbbell
 - d. Ember
10. Latihan kebugaran jasmani harus dilakukan di tempat yang...
 - a. Gelap dan sempit
 - b. Terang dan aman
 - c. Licin
 - d. Berair

B. Jawablah soal-soal berikut ini!

1. Apa yang dimaksud kebugaran jasmani?

2. Sebutkan 3 manfaat dari aktivitas kebugaran jasmani!

3. Sebutkan 2 contoh latihan kekuatan otot!

4. Apa yang harus dilakukan sebelum dan sesudah olahraga?

5. Mengapa olahraga harus dilakukan secara rutin?

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu mengikuti kegiatan kebugaran jasmani dengan baik, menunjukkan sikap disiplin, dan memahami pentingnya hidup sehat?
- Apakah metode pembelajaran yang digunakan (penuh kesadaran, penuh kegembiraan, penuh makna) sudah efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran?
- Apakah ada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam menjaga koordinasi gerak atau menunjukkan kedisiplinan selama kegiatan berlangsung?

2. Tindak Lanjut dan Perbaikan Pembelajaran

- Guru dapat memberikan perhatian khusus kepada siswa yang masih kesulitan memahami sifat dan karakter tokoh cerita dengan baik.
- Mengadakan sesi praktek tambahan di kelas untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

C. DAFTAR PUSTAKA

Afandi, Taufik. 2025. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SDIT/MI Kelas 4*. Temanggung: Griya Matahari Publishing.
Sumber lainnya yang Relevan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

(.....)
NIP.

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.